



Brífung de la X Cursa 4 Termes

Mont-roig del Camp - 18/02/2024



1. DIA I UBICACIÓ

El dia **18 de febrer de 2024** el **CE L'Areny** de Mont-roig del Camp (Tarragona) organitzarà la **X Cursa 4 Termes**.

a. Accessos a Mont-roig del Camp:

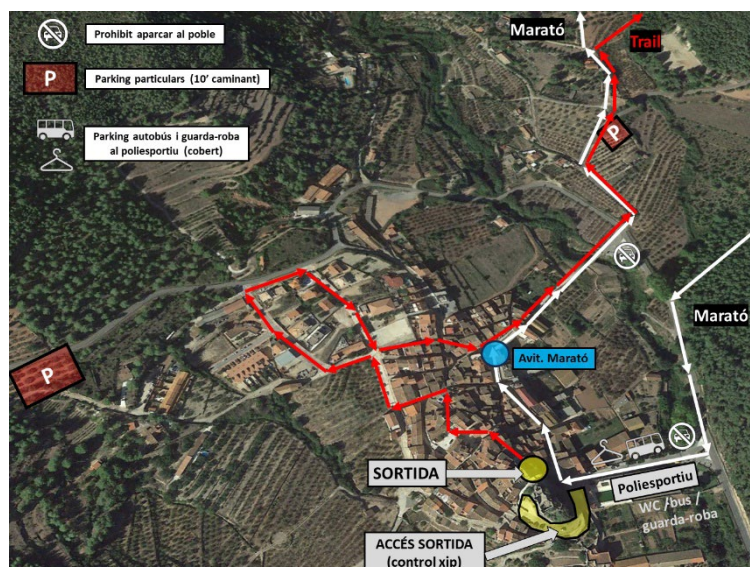
- **Des de Reus - Carretera T-310:** Segona sortida **Mont-roig del Camp**, seguir 400 m. per la carretera **T-323** fins rotonda, i agafar la sortida al **Camí de les Arenes**.
- **Autovia A7:** Sortida **1138 de Mont-roig del Camp**, direcció al nucli de **Mont-roig del Camp**, i a la rotonda (punt inicial de la següent fotografia) agafar la sortida al **Camí de les Arenes**.



Aparcament: No aparqueu dintre del nucli del poble, hi haurà una zona reservada pels participants de la **Cursa 4 Termes**, i el voluntariat us assignaran un aparcament.

b. Accessos a Pratdip:

- **Des de Reus - Carretera T-310:** Única sortida a Pratdip.
- **Autovia A7: Sortida 1129 de l'Hospitalet de l'Infant,** Carretera **C-44** direcció Móra d'Ebre fins al desviament de Pratdip **carretera T-318** i **carretera T-310** fins a Pratdip.
- **Autovia A7: Sortida 1131 de Miami Platja,** en la rotonda agafar la primera sortida en direcció a les muntanyes. Seguir tot recte per la urbanització, travessar el pont de l'autopista AP7 per dalt fins arribar al Camí de les Sorts. Continuar fins l'encreuament amb la **T-310** fins a Pratdip.



Aparcament: L'aparcament a Pratdip per a particulars estarà ubicat fora del poble, indicat en el mapa. Hi haurà uns 10 minuts caminant fins a la zona de la sortida de la Cursa Trail.

2. RECOLLIDA DE DORSALS

Per a la recollida del dorsal i del paravent, és necessari identificar-se amb el **DNI** de la persona inscrita; els **menors d'edat** hauran de presentar una **autorització signada pels pares o tutors**, i la **llicència federativa de la FEEC** o de la **FEDME** si se'n posseeix. Per a la Caminada es requereix la categoria A o superior, i per la Cursa Marató / Cursa Trail / Cursa Express la categoria C o superior.

En cas que es vulgui recollir el dorsal d'una altra persona inscrita, s'haurà de presentar el DNI, i si és el cas, també la llicència federativa de la persona a qui se li vol recollir el dorsal. S'acceptaran fotografies dels documents oficials quan el titular les hagi enviades per algun sistema de missatgeria (WhatsApp, e-mail, etc.) a la persona autoritzada per la recollir del dorsal.

Si no es recull el dorsal en l'horari establert significarà que es renuncia a participar en la prova. En el moment de la recollida del dorsal, s'entregarà un braçalet que el dia de la cursa els participants hauran de dur, en un lloc visible, per poder gaudir de tots els serveis que oferirem a la **Cursa 4 Termes**.



a. Abans del dia de la cursa

Els dorsals es podran recollir abans del dia de la cursa al **Pavelló Poliesportiu** de Mont-roig del Camp, situat al c/ Aureli Maria Escarré, s/n, i en l'establiment **ESPORTS ARMOBAL** (c/ Cambrils, 4, Reus), en els següents horaris:

- **Divendres 16/02/2024** de **17:00 h. a 20:00 h.** a l'establiment **ESPORTS ARMOBAL**, c/ Cambrils, 4 de Reus.

- **Dissabte 17/02/2024** de **11:00 h. a 13:00 h.** i de **17:00 h. a 20:00 h.** al **Pavelló Poliesportiu**, c/. Aureli Maria Escarré, s/n de Mont-roig del Camp.

***A les 19:00 h.: Brífling per resoldre dubtes i respondre preguntes.**

b. El dia de la cursa

- **Diumenge 18/02/2024** al **Pavelló Poliesportiu**, c/ Aureli Maria Escarré, s/n: Des de **6:00 h.** fins: **6:45 h. C. Marató**, **7:15 h. Caminada**, **7:45 h. C. Trail** i **9:45 h. C. Express**.

c. Bossa del corredor



L'obsequi és un **paravent** exclusiu de la **X Cursa 4 Termes**, d'alta qualitat de la reconeguda marca comercial **Big**, patrocinadora d'atletes d'elit en el Trail running, que **s'entregarà en el moment de la recollida del dorsal**.

Només tenen assegurat el tallatge a les inscripcions realitzades fins el 05/01/2024. La resta d'articles de la bossa del corredor s'entregaran després de l'arribada a la meta.

3. SORTIDES

7:30 h. Cursa Marató - Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp (c/ Aureli Maria Escarré)

8:00 h. Caminada - Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp (c/ Aureli Maria Escarré)

9:15 h. Cursa Trail - Plaça del Castell de Pratdip

**De 7:30 a 7:45 Sortida de l'Autocar des del Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp en destinació a Pratdip per traslladar als participants de la Cursa Trail que hagin contractat aquest servei, fins a la zona de la sortida (serà obligatori portar i mostrar el braçalet que s'entregarà en el moment de la recollida del dorsal).*

** A les 8:45 serà obligatori per tots els participants (de la Cursa Trail) passar per la zona de verificació del xip del dorsal.*

** Els participants dels equips del Campionat de Catalunya FEEC sortiran al 1r calaix i accediran per un altre carrer.*

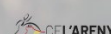
10:30 h. Cursa Express – Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp (c/ Aureli Maria Escarré)



4. ARRIBADA

L'Arribada tindrà lloc al **Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp**, al c/ Aureli Maria Escarré, s/n.

5. HORARIS

Programació		FEEC	Programació		FEEC
Divendres 16 de Febrer Esports Armobal (Reus) 17h - 20h. Entrega de dorsals	Dissabte 17 de Febrer Poliesportiu Mont-roig del Camp 11h - 13h. Entrega de dorsals 17h - 20h. Entrega de dorsals 19h. Briefing		Diumenge 18 de Febrer Poliesportiu Mont-roig del Camp Entrega de dorsals 6h - 6:45h. Marató 6h - 7:15h. Caminada 6h - 7:45h. Trail 6h - 9:45h. Express	10:30h. SORTIDA EXPRESS ~11:15h. Arribada primers A partir de les 12:30h. Entrega de premis 15:45h. Tancament de meta	
			7:30h. SORTIDA MARATÓ 7:45h. Sortida Autocar Pratlíp 8h. SORTIDA CAMINADA 9:15h. SORTIDA TRAIL (Pratlíp)		
					

6. SERVEIS

Per poder gaudir de tots els serveis que oferirem a la **Cursa 4 Termes**, els participants hauran de dur i mostrar el següent braçalet:



a. A la zona de Mont-roig del Camp:

Ubicació: Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp, al c/ Aureli Maria Escarré, s/n.

Tots els participants disposaran dels següents serveis:

Bossa del corredor, avituallament i esmorzar (a l'arribada), guarda-roba, fotografies de la cursa, servei d'ambulància (2), WC, servei de dutxes (Pavelló Poliesportiu, velòdrom i camp de futbol) i servei de massatges.





b. A la zona de Pratdip:

Ubicació: Pavelló Poliesportiu Pratdip, a l'Avinguda Catalunya, 29.

Tots els participants disposaran dels següents serveis (planell de l'**apartat 1 - b**):

WC i guarda-roba: Al recollir el dorsal s'entregarà una etiqueta, la qual s'haurà de posar el vostre número de dorsal i enganxar-la a la bossa que deixeu, i recollireu posteriorment al Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp.

7. PREMIS I TROFEUS

A tots els participants de la cursa se'ls hi donarà la bossa del corredor amb diferents obsequis.

L'acte de l'entrega de premis es realitzarà a partir de les 12:30 al Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp, situat al c/ Aureli Maria Escarré, s/n. (Mireu en el planell de l'**apartat 1**).

a. Trofeus Cursa Marató

Els 5 primers classificats absoluts masculins i femenins, el primer classificat de cada categoria, i el primer soci i primera sòcia inscrits com a "CE L'Areny". Els premis NO seran acumulables.

b. Trofeus Cursa Trail

Els 5 primers classificats absoluts masculins i femenins, el primer classificat de cada categoria, i el primer soci i primera sòcia inscrits com a "CE L'Areny". Els premis NO seran acumulables.

c. Trofeus Cursa Express

Els 5 primers classificats absoluts masculins i femenins, el primer classificat de cada categoria, i el primer soci i primera sòcia inscrits com a "CE L'Areny". Els premis NO seran acumulables.

d. Categories

Cursa Marató

CATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Absoluta O21	Més de 21 anys
SUBCATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

Cursa Trail

CATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Júnior	19 i 20 anys
Absoluta O21	Més de 21 anys
SUBCATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

Cursa Express

CATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Juvenil	17 i 18 anys
Júnior	19 i 20 anys
Absoluta O21	Més de 21 anys
SUBCATEGORIES DONES / HOMES	EDAT
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

* A aquest efecte es tindrà en compte l'edat del participant a 31 de desembre de l'any en curs.



8. INFORMACIÓ SOBRE ELS CIRCUITS

Tots els circuits estaran degudament marcats amb cintes (color groc i de la FEEC), i amb diferents tipus de senyals d'informació i d'alerta. En les bifurcacions de les curses, hi trobareu unes senyalitzacions amb fletxes indicant els circuits corresponents.

Els circuits i els horaris s'han dissenyat perquè el pas dels participants de les diferents proves coincideixin el mínim possible. En cas que existeixi alguna coincidència, demanem que els participants es respectin; els corredors hauran de demanar pas, i els caminants hauran de deixar-los avançar.

a. Zones de coincidències entre els circuits

Tots els circuits coincidiran des del Camí Vell de l'Ermita Mare de Déu de la Roca fins a la meta.

Els circuits de la cursa Marató, de la Cursa Trail i de la Cursa Express coincidiran des d'abans de la zona de l'Ermita Mare de Déu de la Roca fins a la meta.

Els circuits de la Cursa Marató i de la Cursa Trail coincidiran des del Coll del Guix (avituallament núm. 5 de la Cursa Marató i avituallament núm. 2 de la Cursa Trail) fins passat Colldejou (avituallament núm. 6 de la Cursa Marató).

Els circuits de la Cursa Trail i de la Cursa Express coincidiran des de l'avituallament número 4 de la Cursa Trail i l'avituallament número 2 de la Cursa Express fins a la meta.

Demanem que es tingui cura de la natura i de l'entorn, no es malmeti cap espècie vegetal, i es dipositin les deixalles en els punts habilitats.

En cas d'abandonament, cal avisar a l'organització a través d'un control o amb una trucada telefònica. Els únics punts d'evacuació en cas d'abandonament són als controls específics. En cas d'accident greu es procedirà a la cerca del corredor per mitjans de l'organització o a través dels serveis d'emergències.

Es recorda l'obligació d'assistir a qualsevol participant que presenti algun accident o lesió. Es demana que es comuniqui ràpidament a l'organització, mitjançant una trucada telefònica.

S'adverteix de la presència important de l'eruga processonària en algunes parts dels recorreguts. Es recomana prendre precaucions.

No està permès fer aquesta activitat amb animals.

b. Revisió de dorsals

Abans de la sortida de cada circuit, es durà a terme una **revisió de dorsals**, on es comprovarà que el dorsal de cada participant correspongui al circuit on es desitja participar.

En cas que algun participant vulgui canviar de circuit, ho haurà de comunicar a l'organització abans de l'inici de la prova, i amb temps suficient; però en cap cas es garanteix que el canvi pugui ser realitzat.



c. Material tècnic obligatori/recomanable

	MARATÓ 41K	TRAIL 22K	EXPRESS 12K	CAMINADA 14K
Telèfon mòbil	✓	✓	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Manta tèrmica	✓	✓	RECOMANABLE	RECOMANABLE
1/2 L aigua	✓	RECOMANABLE	RECOMANABLE	RECOMANABLE

- Material **MOLT recomanable**: Paravent
- Material **recomanable**: guants, buff, impermeable, reserva alimentària, peça de roba tèrmica, got/bidó per l'avitallament

Nota: Algun material recomanable pot passar a ser obligatori segons la darrera previsió meteorològica (dia anterior). Per exemple: paravent (vent/fred) o impermeable (pluja).

No hi haurà gots als avituallaments.

d. Característiques i avituallaments dels circuits

En tots els avituallaments de qualsevol de les modalitats de la Cursa 4 Termes, **NO es donaran gots pel subministrament de líquid**. Per tant és d'aplicació normativa que tots els participants es portin el seu propi estri d'hidratació (got, bidó, bossa d'hidratació, etc.).

Cursa Marató

Distància: 41 Km.

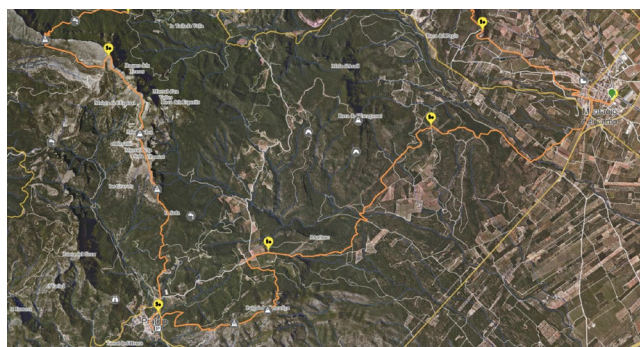
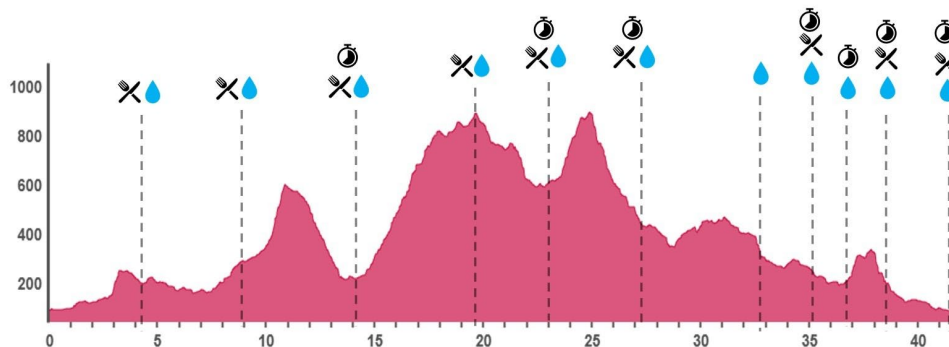
Desnivell positiu acumulat: 2.100 m.

Sortida: 7:30 h.

Avituallaments: 11 líquids i sòlids.

Temps de tall: 7. Consultar a la pàgina web: www.cursa4termes.com/circuits/marato

Veure/descarregar track: <https://bit.ly/3HIC7Iq>





Punts de control: Tots els participants disposaran d'un dorsal amb un xip incorporat, que sempre haurà d'estar visible. Es recomana col·locar-lo a la part davantera de la cintura, per a facilitar-ne la lectura. Hi haurà **1 control de dorsals** a la sortida i **4 controls de pas amb xip**.

Tancament del circuit: Hi haurà voluntaris que tancaran el circuit i recolliran les cintes i senyals.

Cursa Trail

Distància: 22,5 Km.

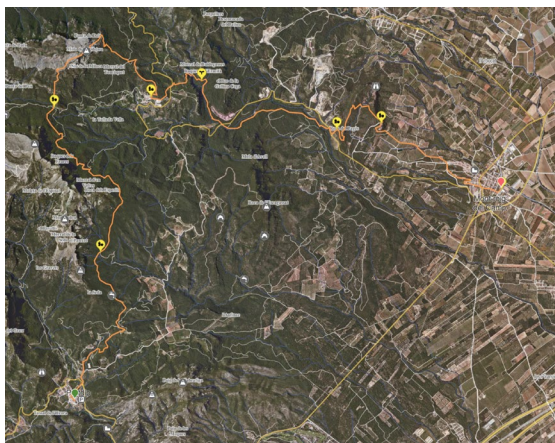
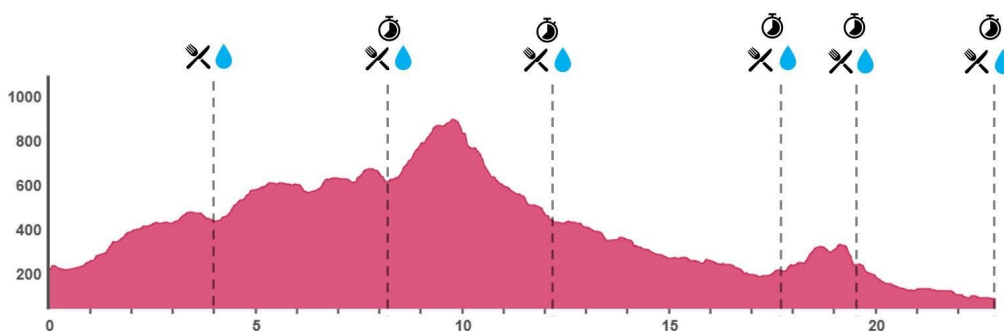
Desnivell positiu acumulat: 1.100 m.

Sortida: 9:15 h.

Avituallaments: 6 líquids i sòlids.

Temps de tall: 5. Consultar a la pàgina web: www.cursa4termes.com/circuits/trail

Veure/descarregar track: <https://bit.ly/4bnrdWg>



Punts de control: Tots els participants disposaran d'un dorsal amb un xip incorporat, que sempre haurà d'estar visible. Es recomana col·locar-lo a la part davantera de la cintura, per a facilitar-ne la lectura. Hi haurà **1 control de dorsals** a la sortida i **2 controls de pas amb xip**.

Tancament del circuit: Hi haurà voluntaris que tancaran el circuit i recolliran les cintes i senyals.



Cursa Express

Distància: 12,5Km.

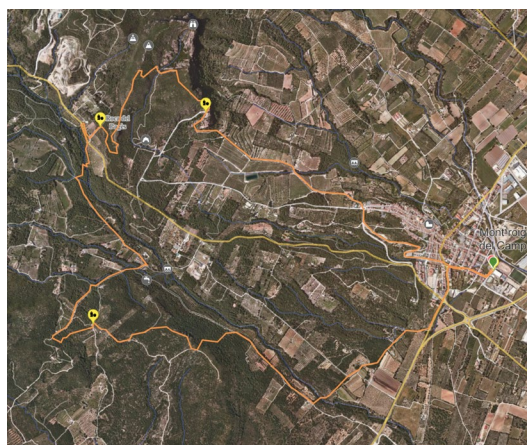
Desnivell positiu acumulat: 400 m.

Sortida: 10:30 h.

Avituallaments: 4 líquids i sòlids.

Temps de tall: No n'hi ha.

Veure/descarregar track: <https://bit.ly/484cjl1>



Punts de control: Tots els participants disposaran d'un dorsal amb un xip incorporat, que sempre haurà d'estar visible. Es recomana col·locar-lo a la part davantera de la cintura, per a facilitar-ne la lectura. Hi haurà **1 control de dorsals** a la sortida i **1 control de pas amb xip**.

Tancament del circuit: Hi haurà voluntaris que tancaran el circuit i recolliran les cintes i senyals.



Caminada

Distància: 14 Km.

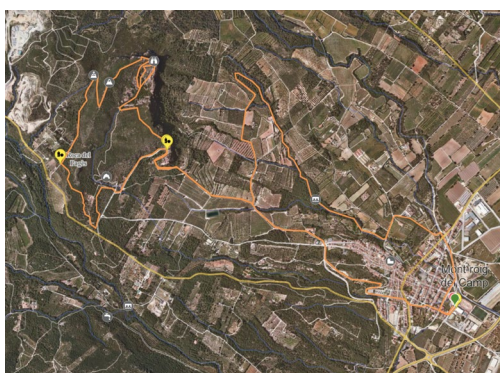
Desnivell positiu acumulat: 500 m.

Sortida: 8:00 h.

Avituallaments: 4 líquids i sòlids.

Temps de tall: No n'hi ha.

Veure/descarregar track: <https://bit.ly/3OtB7vK>



Punts de control: Tots els participants disposaran d'un dorsal amb un xip incorporat, que sempre haurà d'estar visible. Es recomana col·locar-lo a la part davantera de la cintura, per a facilitar-ne la lectura. Hi haurà **1 control de dorsals** a la sortida i **1 control de pas amb xip**.

Tancament del circuit: Hi haurà voluntaris que tancaran el circuit i recolliran les cintes i senyals.



9. REGLAMENT

Es recomana revisar el reglament de la **FEEC** (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) i el reglament amb les condicions particulars de la **Cursa 4 Termes**, per conèixer tota la informació necessària.

Els reglaments es poden visualitzar/descarregar en els següents enllaços:

Reglament de la FEEC:

<https://bit.ly/3wk613i>

Reglament Cursa 4 Termes:

<https://bit.ly/48iaG3n>

10. DOCUMENTACIÓ ANNEXA

Els participants menors d'edat hauran de presentar una **autorització de menors**.
Podeu descarregar-la en el següent enllaç:

Autorització de menors:

<https://bit.ly/3SrSeiv>

11. PREVISIÓ DEL TEMPS

1-4h.	4-7h.	7-10h.	10-13h.	13-16h.	16-19h.	19-22h.	22-1h.
10°	10°	12°	15°	16°	12°	11°	10°
HUM. 74%	HUM. 76%	HUM. 68%	HUM. 57%	HUM. 49%	HUM. 63%	HUM. 69%	HUM. 71%

12. DADES DE CONTACTE DE L'ORGANITZACIÓ DE LA CURSA

Telèfon mòbil: 641764911 / e-mail: cursa4termes@celareny.cat

13. RECORATORI D'INFORMACIÓ IMPORTANT:

No hi haurà gots als avituallaments, es recomana portar algun tipus de sistema d'hidratació.

Presència important de l'eruga processionària durant els recorreguts, es recomana prendre precaucions.

Brifing: Dissabte 17/02/2024 a les 19:00 h. al Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp es realitzarà un **brifing, on es donarà informació detallada, es resoldran dubtes i es respondran preguntes.**



14. PATROCINADORS I COL-LABORADORS

ORGANITZA



PATROCINADORS



COL-LABORADORS

